



KOMPAKT & VISUELL

Wandern

KAREN BERGER



796.5



DORLING KINDERSLEY

London, New York, Melbourne,
München und Delhi

Projektbetreuung Richard Gilbert

Bildbetreuung Michael Duffy

Cheflektorat Miranda Smith

Chefbildlektorat Karen Self

Grafik Bryn Walls

Programmleitung Corinne Roberts

DTP-Design Karen Constanti

Herstellung Kevin Ward

Illustrationen Julian Brown

Karten-Illustration Richard Burgess und

Iorwerth Watkins

Studiofotografien Gary Ombler

Außenaufnahmen Gerard Brown

Produziert für Dorling Kindersley von
The Bridgewater Book Company Ltd

Projektbetreuung Emily Casey Bailey

Gestaltung Lisa McCormick

Für die deutsche Ausgabe:

Programmleitung Monika Schlitzer

Projektbetreuung Silke Körber

Herstellungsleitung Dorothee Whittaker

Herstellung Petra Schneider

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:
Hiking

© Dorling Kindersley Limited, London, 2005

Ein Unternehmen der Penguin-Gruppe

Text Copyright © 2005 Karen Berger

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling Kindersley

Verlag GmbH, Starnberg, 2006

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Dörte Fuchs, Jutta Orth

Redaktion Barbara Locher, extratour, Neuenbürg

ISBN 3-8310-0868-X

Colour reproduction by GRB, Italy

Printed and bound in China by South China Printing

Besuchen Sie uns im Internet

www.dk.com

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

2006 - 2068



Einleitung 10

Kapitel Eins

DIE WAHL DER WANDERROUTE

Wandern weltweit 18

Wandergebiete 28

Wandern nach Maß 36

Die richtige Reisezeit 42

Kapitel Zwei

KLEIDUNG UND AUSRÜSTUNG

Die richtige
Ausrüstung 48

Outdoor-Kleidung 52

Richtiges Schuhwerk 62

Rucksäcke 70

Zelte 76

Der ideale Schlafsack 82

Kochausrüstung 88

Grundausrüstung 92

Spezialausrüstung 96

INHALT

Kapitel Drei PLANUNG UND ORGANISATION

Wanderungen in der
Umgebung 108

Selbst organisierte
Touren 118

Organisierte
Wanderreisen 126

Die Vorbereitung 130

Vor dem Start 136



Kapitel Vier UNTERWEGS

Richtig wandern 142
Gemeinsam wandern 148
Zur Orientierung 152

Wandern in schwierigem
Gelände 160

Klima und Wetter 170

Grundregeln für
die Sicherheit 176

Kapitel Fünf ZELTEN

Übernachten im Freien 182

Nahrung und Wasser 188

Umweltbewusst
Zelten 198

Kapitel Sechs TIPPS FÜR DEN NOTFALL

Gekonnt improvisieren 202

Unwetter 206

Auf dem richtigen Weg 212

»Tierische«

Begegnungen 216

Kapitel Sieben ERSTE HILFE

Häufige
Beschwerden 222

Medizinische Notfälle 226



Nützliche Informationen 238

Ausgewählte Wanderwege 242

Register 249

Danksagung 256